

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية وصحية 1-2		المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

20 /

1.	المصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:	1- المشي وكرة السلة	2- ركوب الدراجة الثابتة	3- جميع ما سبق
2.	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-	1- ممارسة النشاط البدني	2- تأجيل ممارسة النشاط	3- لا شيء مما سبق
3.	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-	1- متابعة	2- استعداد	3- الحركة الأساسية
4.	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-	1- السير المتحرك	2- الجهد بالدراجة الثابتة	3- جميع ما سبق
5.	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-	1- تحريكه من مكانه	2- استخدام الكرسي	3- لا شيء مما سبق
6.	في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون:-	1- جانبيين فقط	2- الامام والخلف	3- جميع ما سبق
7.	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين :-	1- سرعة التمرير	2- التصويب على المرمى	3- جميع ما سبق
8.	يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب:-	1- زيادة الأوكسجين للعضلات	2- نقص الأوكسجين الواصل للعضلات	3- لا شيء مما سبق
9.	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:-	1- قلة استهلاك الماء	2- استهلاك الماء بكميات كبيرة	3- جميع ما سبق
10.	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها:-	1- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	2- فاتح للشهية والطعام	3- لا شيء مما سبق

يتبع ←

السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

40 /

1-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لأنها تسبب اجهاد على المفاصل

	2- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط
	3- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني
	4- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري 12 دقيقة
	5- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف
	6- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي
	7- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
	8- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
	9- الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
	10- يقصد بدفاع المنطقة (6/0) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة 6 م
	11- تستخدم طريقة دفاع المنطقة ( 6/0 ) ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب
	12- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم
	13- يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين
	14- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق
	15- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
	16- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنطيط
	17- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة
	18- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان
	19- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني
	20- من الآثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة

انتهت الأسئلة .....تمنيااتي لكم

بالتوفيق.....معلم/ة المادة:



# نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية وصحية 1-2	الممل
الصف: اول ثانوي (انتساب)	وزار
الزمن: ساعة ونصف	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
	المدرسة: .....
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ	

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

20 /

1.	1- المشي وكرة السلة	2- ركوب الدراجة الثابتة	3- جميع ما سبق	للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:
2.	1- ممارسة النشاط البدني	2- تأجيل ممارسة النشاط	3- لا شيء مما سبق	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-
3.	1- متابعة	2- استعداد	3- الحركة الأساسية	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-
4.	1- السير المتحرك	2- الجهد بالدراجة الثابتة	3- جميع ما سبق	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-
5.	1- تحريكه من مكانه	2- استخدام الكرسي	3- لا شيء مما سبق	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-
6.	1- جانبيين فقط	2- الامام والخلف	3- جميع ما سبق	في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجانحين تكون:-
7.	1- سرعة التمرير	2- التصويب على المرمى	3- جميع ما سبق	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين :-
8.	1- زيادة الأوكسجين للعضلات	2- نقص الأوكسجين الواصل للعضلات	3- لا شيء مما سبق	يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب:-
9.	1- قلة استهلاك الماء	2- استهلاك الماء بكميات كبيرة	3- جميع ما سبق	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:-
10.	1- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	2- فائح للشهية والطعام	3- لا شيء مما سبق	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها:-

يتبع



موقع  
مادنتيري

السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

40 /

صح	1-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لأنها تسبب اجهاد على المفاصل
----	---

صح	2- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط
صح	3- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني
صح	4- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري 12 دقيقة
خطأ	5- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف
صح	6- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي
صح	7- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
صح	8- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
خطأ	9- الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
صح	10- يقصد بدفاع المنطقة (6/0) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة 6 م
صح	11- تستخدم طريقة دفاع المنطقة ( 6/0 ) ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب
خطأ	12- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم
صح	13- يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين
صح	14- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق
خطأ	15- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
صح	16- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنطيط
صح	17- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة
خطأ	18- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان
خطأ	19- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني
خطأ	20- من الآثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة

انتهت الأسئلة .....تمنيااتي لكم

بالتوفيق.....معلم/ة المادة:



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/ 1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة .....		
( أ ) 6م	( ب ) 3م	( ج ) 9م
2 - ..... هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :		
( أ ) الرشاقة .	( ب ) السرعة	( ج ) المرونة
3 - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من .....		
( أ ) 11 لاعب	( ب ) 9 لاعبين	( ج ) 7 لاعبين
4 - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري .....		
( أ ) اختبار القوة العضلية	( ب ) اختبار السير المتحرك	( ج ) اختبار المرونة
5 - ..... يزيد من خطر الاصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
( أ ) التدخين	( ب ) الخمول البدني	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
6 - ..... هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
( أ ) البرميلين.	( ب ) الدهون.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
7 - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
( أ ) زيادة الوزن.	( ب ) إجهاد للمفاصل.	( ج ) جميع الإجابات صحيحة.
8 - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
( أ ) مراقبين اثنين.	( ب ) ثلاثة مراقبين.	( ج ) خمسة مراقبين.
9 - الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام:		
( أ ) الهوائي.	( ب ) اللاهوائي.	( ج ) جميع الإجابات صحيحة.
10 - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
( أ ) التمرير السريع.	( ب ) الاحتفاظ بالكرة.	( ج ) التصويب.

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي  
١٤٤٥/١٤٤٦ هـ

رقم الجلوس/

اسم الطالب/هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة .....		
( أ ) ٦ م	( ب ) ٣ م	( ج ) ٩ م
٢ - ..... هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :		
( أ ) الرشاقة .	( ب ) السرعة	( ج ) المرونة
٣ - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من .....		
( أ ) ١١ لاعب	( ب ) ٩ لاعبين	( ج ) ٧ لاعبين
٤ - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري .....		
( أ ) اختبار القوة العضلية	( ب ) اختبار السير المتحرك	( ج ) اختبار المرونة
٥ - ..... يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
( أ ) التدخين	( ب ) الخمول البدني	( ج ) جميع الإجابات خاطئة
٦ - ..... هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
( أ ) البرميلين.	( ب ) الدهون.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٧ - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
( أ ) زيادة الوزن.	( ب ) إجهاد للمفاصل.	( ج ) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
( أ ) مراقبين اثنين.	( ب ) ثلاثة مراقبين.	( ج ) خمسة مراقبين.
٩ - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
( أ ) الهوائي.	( ب ) اللاهوائي.	( ج ) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
( أ ) التمرير السريع.	( ب ) الاحتفاظ بالكرة.	( ج ) التصويب.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/ 1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

1	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاققتها
2	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
3	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء
4	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
5	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل 2-3 مرات في الاسبوع
6	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
7	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
8	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي
9	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
10	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي  
١٤٤٥/١٤٤٦هـ

رقم الجلوس/

اسم الطالب/هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاققتها
✓	٢	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
✓	٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء
✓	٤	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
✓	٥	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢-٣ مرات في الاسبوع
✓	٦	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
✓	٧	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
✓	٨	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي
✓	٩	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
✓	١٠	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،